

# JAHRESBERICHT 2018

## FREIWILLIGENZENTRUM „mach mit!“



**Gedanken – Rückblick**

**Zahlen – Dank – Ausblick**



## Nett sein bringt mehr...

Nett sein verändert unser Gehirn. Menschen, die Gutes tun durch zum Beispiel Geld spenden, sind glücklicher als andere. Dies zeigt eine Harvard-Studie. Besonders wirksam sind kleine gute Taten, oft an Wildfremde gerichtet - ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Zum Beispiel: Geld für den Nächsten in die Parkuhr werfen. Einfach so. Oder beim Kinderwagen vor der Treppe anpacken. Der Grund: Freundliches Handeln schüttet den Neurotransmitter Serotonin aus und lässt uns die Welt und uns selbst mit anderen Augen sehen. *„Wenn wir gut zu anderen Menschen sind, fühlen wir uns gut, denken optimistischer, positiver und moralischer.“*, so die Studie. Gutes zu tun verbessert somit unser Selbstbild, lässt uns mehr „strahlen“.

Forscher konnten noch viele weitere positive Effekte nachweisen, wenn wir unsere Freundlichkeit kultivieren: weniger Schmerzen und Bluthochdruck, weniger Ängste, Sorgen und Panikattacken, weniger Depressionen. So sollten zum Beispiel Menschen mit starken sozialen Ängsten in einem Experiment einmal täglich eine Kleinigkeit für Andere tun wie beispielsweise die Tür aufhalten, den Abwasch machen, das Essen eines Freundes bezahlen. Die Teilnehmer waren schon nach vier Wochen in drastisch positiver Stimmung und viel zufriedener mit ihren Beziehungen – und ihr soziales Vermeidungsverhalten baute sich ab.

Neben Serotonin wird auch mehr Oxytocin freigesetzt, das Bindungshormon im Gehirn, das z. B. auch beim Kuscheln ausgeschüttet wird. Das Stresshormon Cortisol verringert sich um 23 Prozent. Die Freundlichkeit ist also sehr freundlich auch zu uns selbst! Je regelmäßiger wir sie praktizieren, desto mehr baut sich unser Gehirn entsprechend um. Die körperlichen und seelischen Auswirkungen verlängern laut der Studie sogar unser Leben.

„Menschen über 55, die sich freiwillig in Organisationen einbringen, haben eine um 44 Prozent verringerte Wahrscheinlichkeit, verfrüht zu sterben. Dieser Effekt ist stärker als viermal in der Woche Sport zu treiben.“ (Raising Happiness)

Auch eine Studie von Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung der Universität Leipzig und des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung legt nahe, dass uns vor allem soziale Aktivitäten langfristig zufriedener machen können. Die Menschen, die mehr Zeit mit Freunden oder gesellschaftlichem Engagement verbringen, waren zufriedener mit ihrem Leben. Und so ganz nebenbei: Freundlichkeit kann zur Kettenreaktion werden und nicht nur unser Gehirn, sondern auch die Welt verändern. Aus einer einzigen guten Tat kann also eine weitere werden und dann noch eine.

Es ist, wie wenn wir einen kleinen Stein ins Wasser werfen – die Wellen breiten sich aus.

Aus der Glücksforschung wissen wir, dass es eine Illusion ist, zu glauben, dass Geld glücklich macht. Der Einfluss von materiellem Reichtum auf menschliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit ist sehr gering. Sinnvolle Ziele für mehr Wohlbefinden sind in den zwischenmenschlichen Beziehungen zu suchen, in einem ausgeglichenen Leben, im Einsatz für unsere Mitmenschen und die Gesellschaft. Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von „Resonanzbeziehungen“. Nach diesen suchen wir, sie berühren uns existentiell und verändern uns.

So eine Resonanzachse kann auch ein sinnstiftendes und erfüllendes Ehrenamt sein. Bundespräsident Steinmeier nennt es in einer Rede so: „Was mich so zuversichtlich macht, sind die Millionen anderen, die anpacken, die sich für das Gelingen und den Gemeinsinn in unserem Land täglich einsetzen.... Das sind die, die unser Land zusammenhalten – allen Besserwissern zum Trotz.“

Unser Land – unseren Landkreis – zusammenhalten, die Bürger zusammen-bringen und füreinander da sein. Genau das ist der Grund, weshalb das Freiwilligenzentrum vor vier Jahren einen Stein ins Rollen gebracht hat mit dem Ziel, Nachbarschaftshilfen in den Kommunen des Landkreises anzustoßen, beim Aufbau vor Ort mitzuhelfen und sinnvolle Strukturen zu schaffen.

Dazu braucht es Zeit und hauptamtliches Personal, um diese Prozesse verlässlich zu steuern. Die dort Engagierten und Verantwortlichen sollen nachhaltig und langfristig unterstützt werden durch Austausch, Qualifizierung und Vernetzung untereinander.

Deshalb wurde im Freiwilligenzentrum der Caritas unter dem Titel „über Zaun und Grenze“ eine Netzwerkstelle mit zehn Wochenstunden geschaffen. Das ist nicht viel. Aber es geschieht seitdem viel Wirkungsvolles. In einigen Gemeinden sind Nachbarschaftshilfen erfolgreich angelaufen, einige sind in der Planungs- und Startphase. Es bewegt sich also was in unserem Landkreis und wir hoffen, dass sich noch viele weitere Kommunen anstiften lassen.

Dies war und ist nur möglich durch die finanzielle und fachliche Unterstützung durch die „engagierte Stadt“. Ende des Jahres läuft die Förderung aus. Die Caritas kann diese Stelle alleine nicht stemmen. Deshalb hoffen wir auf viel Solidarität aus den Kommunen und der Wirtschaft, um diese wertvolle Arbeit zum Wohle aller Bürger auch über das Jahr 2019 erfolgreich fortsetzen zu können, so wie es Henry Ford treffend ausdrückt:

**„Zusammenkommen ist ein Beginn.  
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt.  
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“**

## Ein Streifzug durch das Jahr 2018

Alle Projekte des Vorjahres liefen auch im Jahr 2018 erfolgreich weiter. Hier ein kleiner Streifzug:

### Das Freiwillige Soziale Schuljahr (FSSJ)

Im Sommer feierte das FSSJ – verbunden mit der Zeugnisverleihung an die ca. 300 Jugendlichen – im Schlosshof Neustadt a. d. Aisch sein 15-jähriges



Bestehen. Bei der Berufsbildungsmesse an der Christian-von-Bomhard-Schule in Uffenheim, bei der Ausbildungsplatzbörse in Neustadt a. d. Aisch



und beim 2. Jugendtag „Nea4YOUth“ war das FSSJ mit einem Infostand vertreten. Im Angebot waren auch ein Spiele- und Filmnachmittag, ein Bewerbungstraining für Jugendliche sowie eine

Kinderbetreuung beim Gewerbetag in Neustadt a. d. Aisch.

### Flüchtlingshilfe durch Integrationslotsen

Mit der neu geschaffenen Integrationslotsenstelle, finanziert über das Bayerische Sozialministerium und dem Landratsamt, werden die Unterstützernetze und Ehrenamtlichen in der Geflüchtetenarbeit auf breiter Basis unterstützt. Im Angebot waren Aktenpartys, Mieterqualifizierungskurse, Entspannungsworkshop, Supervision und Vieles mehr.



### Integrations-Patenschaften

Eine weitere Koordinationsstelle zur Unterstützung und Förderung von Integrationspatenschaften „Menschen stärken Menschen“ war bis Juni im Freiwilligenzentrum angesiedelt. Am 16. Juni 2018, dem Tag der Offenen Gesellschaft, fand die landkreisweite Aktion „Mehr Schritte für mehr Integration“ an mehreren Orten statt.

## Die Koordinierungsstelle für Nachbarschaftshilfen Nachbarschaft schafft Nähe!

Nachbarschaft ist eine Gemeinschaft, zu der jeder gehört. Sie spielt im Leben der meisten Menschen durchaus eine Rolle, ob sie wollen oder nicht. Hier kann sich jeder einbringen, denn der Nachbar braucht keine Ausbildung, nur Lebenserfahrung.

Und das macht Mut! Mit unserer Koordinierungsstelle unterstützen wir interessierte Kommunen beim Aufbau. Wir sorgen für Vernetzung, Austausch und Qualifizierung der Verantwortlichen und Helfer.



Die **KleiderTauschParty** feierte ihr 5. Jahr. Jeweils im Mai und Oktober fand eine Party statt, die auf viel Resonanz stieß und den 2. Stock der Caritas in ein wahres Kleidungshaus verwandelt.



Das **Mobile Seniorenkino** war auch in diesem Jahr wieder fleißig unterwegs und unterhält mit alten bekannten Filmen die Bewohner von Seniorenheimen, Tagespflege- und Senioren-gruppen. Mehrere Filmvorführungen fanden in den Orten statt, an denen die Wanderausstellung „Was heißt schon alt“ Station machte.



**Leihgroßeltern** sind auch weiterhin für diese schöne und anspruchsvolle Aufgabe gesucht. Beim traditionellen Leihgroßeltern-Frühstück konnten Interessierte erfahren, wie bereichernd diese Aufgabe ist. Es konnten neue Leihomas gewonnen werden. Mehr als zehn Familien warten sehnsüchtig auf eine Leihoma.



### Die BücherTauschBörse

Sie wird immer bekannter und beliebter. An mehr als 20 Auslegestellen in Neustadt und Umland können sich Bürger mit kostenlosem Lesematerial bedienen. Die Spenden von gut erhaltenen Büchern ist ungebremst. Zudem organisierte das ca. 10-köpfige ehrenamtliche Team das ganze Jahr über verschiedene Veranstaltungen wie z. B. „das lebende Buch“, Vollmondlesung beim Ferienprogramm, Aktion am Neustädter Marktplatz zum Tag des Buches, gemütliche und kreative Adventsstündchen.



### Der WunschSternenBaum 2018

Er wächst und wächst. Mit über 450 Wünschen kam das Team an seine Grenzen. Auch die „Zweigstelle“ in der Kilianiklinik Bad Windsheim machte wieder mit. Dazu kamen Süßigkeiten die Kinder geteilt hatten.



### Im interkulturellen NeuStadtGarten ...

gab es beim Tag der Offenen Gesellschaft wieder ein buntes Familienpicknick. Ein Gottesdienst fand unter freiem Himmel statt. Trotz Trockenheit konnte gut geerntet werden.



### Das Reparatur Café

33 x fand inzwischen das Reparatur Café statt. Das sind seit September 2015 insgesamt 1790 und im Jahr 2018 526 ehrenamtlich erbrachte Stunden. Einen Höchststand von knapp 60 Reparaturen hatten die Helfer im Oktober in Neustadt a. d. Aisch zu bewältigen. Überrascht wurde der



Koordinator Heinz Gaksch im Sommer mit einer Spende vom Dorfverein Unterschweinach. Mit Spendengeldern werden neue Arbeitsplätze im Lazarett für die Helfer geschaffen.

### „Mein Lebenskoffer“

Das Team mit dem Initiator Harry Graeber, Schülern und Lehrerinnen der Dietrich-Bonhoeffer-Realschule, dem Hospizverein Neustadt a. d. Aisch, einer ehrenamtlichen Helferin und der Leiterin des Freiwilligenzentrums arbeiteten fleißig und brach-



ten im Mai in einer feierlichen Vernissage die große Ausstellung mit über 50 gefüllten Koffern an die Öffentlichkeit. Die Koffer starteten ihre Reise...



Beim Innovationswettbewerb der bagfa „Vorhang auf“ erhielt das Projekt „Mein Lebenskoffer“ den zweiten Platz. Mehr dazu erfahren Sie auf der Homepage [www.lebenskoffer.jimdo.com](http://www.lebenskoffer.jimdo.com)

### „Ehrenamt konkret“ – Wo kann ich mich einbringen?

Seit Jahren bietet das Freiwilligenzentrum im Mai und im Oktober im Neustädter Rathaus eine Veranstaltung für interessierte Bürger an und informiert über Engagement-Möglichkeiten im gesamten Landkreis. Viele Bürger nutzen dieses Angebot. Zudem melden sich das Jahr über viele Bürger direkt beim Freiwilligenzentrum, um sich über die reichhaltigen und vielseitigen Engagementmöglichkeiten zu informieren und sich vermitteln zu lassen.

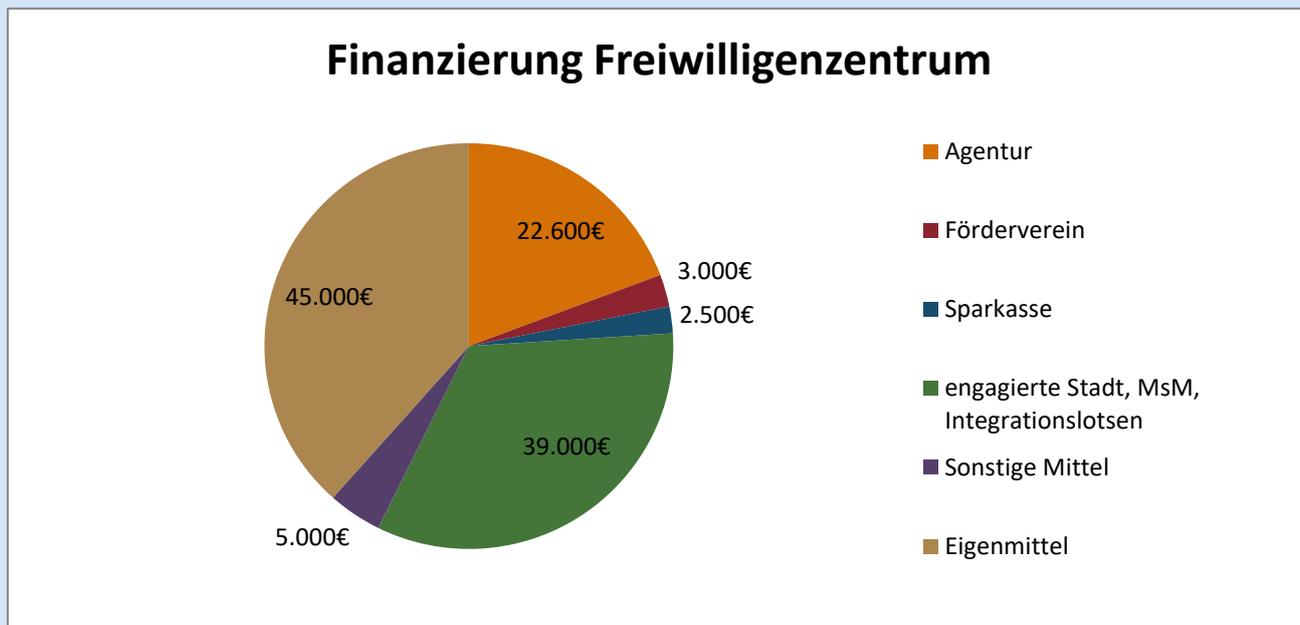
## Zahlen und Fakten

### Vermittlung von Ehrenamtlichen

Im Jahr wurden im Freiwilligenzentrum ca. 150 freiwillige Helfer beraten und landkreisweit vermittelt, hinzu kamen 300 Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Schuljahr. Für alle Projektteams fanden einmalig bzw. mehrmalig Teamsitzungen statt.

## Finanzierung des Freiwilligenzentrums

Die Kosten von Freiwilligenzentrum, Freiwilliges Soziales Schuljahr und „über Zaun und Grenze“ belaufen sich auf insgesamt 117.100 €. Die Finanzierung wird in der Grafikersichtlich.



## Förderungen

Koordinierungsstelle „Nachbarschaftshilfe“ durch die „engagierte Stadt“, die Integrationslotsenstelle durch das Bayerische Sozialministerium und das Landratsamt, „Menschen stärken Menschen“ bis Juni 2018 durch das Bundessozialministerium und die FSSJ-Stelle zu 50 % durch die Agentur für Arbeit und der Sparkasse im Landkreis.

## Förderverein des Freiwilligenzentrums

Im Jahr 2018 fand die Neuwahl des Vorstandes des Fördervereins statt. Als Vorsitzende wurde Bettina von Grafenstein gewählt. Wir danken allen für die Bereitschaft zur Mitarbeit.

## Übersicht der Projekte des Freiwilligenzentrums 2018



Es gibt wieder neue Ideen.  
Mehr dazu erfahren Sie im nächsten Jahresbericht.

## Einmaliges aus 2018 - bunt gemischt

Eine **Schulung zum Ersthelferleitfaden** fand im März statt. Der Ersthelferleitfaden steht allen Ehrenamtlichen kostenlos zur Verfügung, die mit Geflüchteten arbeiten und ihnen die Eingliederung in unseren Alltag erleichtern wollen.



Im Kloster Schwarzenberg fand 2018 die **Ausbildung zum „seniorTrainer“** durch die Seniorenakademie Bayern statt. Auch engagierte Bürger aus unserem Landkreis qualifizierten sich und sind dabei, sinnvolle Projekte anzustoßen wie beispielsweise das generationsübergreifende Projekt „Alt & Jung auf Schusters Rappen“.

Unter dem Titel **„Sprache schafft Chancen“** wurde die Umsetzung guter Projektideen über die lagfa Bayern finanziell vom Sozialministerium gefördert, darunter auch zwei Projekte aus unserem Landkreis. Im zweiten Jahr dabei waren die aktiven Helfer aus Markt Erlbach und Trautskirchen mit ihrer Aktion **„Integration durch das Erleben der Natur“**.



Das Freiwilligenzentrum war das Jahr über häufig mit seinem **bunten Regenschirm am Infostand unterwegs, z. B.** beim Infotag des Fachverbandes der Kindertagesstätten im ev. Gemeindezentrum oder beim Seniorentag im Kur- und Kongresscenter Bad Windsheim.



Beim **Ehrenamtskongress im Juli in Nürnberg** boten zwei Mitarbeiterinnen des Freiwilligenzentrums einen Workshop an, bei dem es darum ging, wie man Jugendliche fürs Ehrenamt gewinnen kann.



Im Juli war das Freiwilligenzentrum von der damaligen Ehrenamtsbeauftragten Gudrun Brendel-Fischer, jetzt Integrationsbeauftragte des Innenministeriums, nach **Kronach zum Tag des Ehrenamts** eingeladen, um das FSSJ vorzustellen.



Auf viel Interesse stießen die **Vorträge** des Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie zum Thema **„Wenn alles zu viel wird, Burnout und Depression“** und **„Einer erkrankt – alle betroffen“**.



Beim Bar-Camp der **engagierten Stadt** waren im Juni zwei Mitarbeiterinnen in Berlin. Gleich im



Anschluss fand ein „Strategietag für Nachhaltigkeit“ durch die Akademie für Ehrenamtlichkeit im Freiwilligenzentrum in Neustadt a. d. Aisch statt.

Im Mai fand ein Workshop für Verantwortliche von Ehrenamtsteams mit Bärbel Löcken-Blümlein zum Thema **„So Sorge ich gut für mich und mein Team“** statt.

Mit dem **Tag der Offenen Gesellschaft** startete das Freiwilligenzentrum landkreisweit den Aufruf zum gemeinsamen Spaziergehen **„Frankens Mehrregion läuft für mehr Integration“**. Das Ergebnis: mehr als 700.000 gemeinsame Schritte!



Bei der Aktion **„Helferherzen“ des dm-Marktes** durfte sich unser Netzwerk „über Zaun und Grenze“ präsentieren und erhielt eine Spende in Höhe von 400 €.

Zu dem brisanten Thema **„Trickdiebstahl und Betrug“** erhielten die Besucher von KHK Wilfried Kunze Kriminalpolizeiliche Vorbeugungstipps.



An einem Samstag im November waren alle **Ehrenamtlichen zum Danke-Nachmittag** eingeladen. Loes Snijders spielte das herzerfrischende Stück **„Frau Sonntag“**, ein Stück, bei dem die Wichtigkeit von Begegnungen im Alltag durch Menschen mit Herz und Verstand deutlich wird.



Vielen Dank an dieser Stelle an die Verantwortlichen des **evangelischen Dekanats** für die Bereitstellung des Gemeindezentrums, der diesem Tag einen besonderen Rahmen gab.

Im Angebot waren auch zwei Angebote für Ehrenamtliche: **„Der Seele Gutes tun“** und **Supervision**.



**„Was heißt schon alt“** – Mit diesem Titel machte eine Wanderausstellung Halt im Landkreis. Beim Rahmenprogramm war das Freiwilligenzentrum eingeladen. Hier und auch in der Bürgermeisterdienstversammlung berichteten wir über den Nutzen und den Aufbau von Nachbarschaftshilfen.

Bei einem intensiven und äußerst praxisnahen **Rhetorik-Seminar mit Juliane Freund zum Thema „Aufmerksam zuhören – selbst sicher sprechen“** lernten die Teilnehmer spontan eine Rede zu halten. Sicher gehen die Teilnehmer zukünftig mutiger an das Thema heran.



### Großer Dank

Viele Menschen haben auch in diesem Jahr wieder viel Zeit, Ideen und ihr Talent im Freiwilligenzentrum eingebracht und dadurch die Umsetzung der Projekte ermöglicht.

Ein besonderer Dank geht auch an die Mitarbeiter der Presse und den Gemeinden, die unsere vielen Pressemeldungen und Einladungen immer so zuverlässige „streuen“. Sie helfen mit und tragen dazu bei, dass die Bürger des Landkreises von unseren Aktionen erfahren, sie nutzen und sich aktiv beteiligen! Dadurch erhält das bürgerschaftliche Engagement mehr Gewichtung in unserem Landkreis.

### Ausblick auf 2019

Wir sind in den Planungen für interessante Vorträge, Workshops, Schulungen und Veranstaltungen. Außerdem finden wieder Aktionen der einzelnen Projekte des Freiwilligenzentrums statt.



**Wer ein sinnvolles Zeitgeschenk** sucht, kann sich gerne an uns wenden. Wir nehmen uns Zeit und beraten Sie individuell und unverbindlich, damit Sie das passende Zeitgeschenk finden. Vereinbaren Sie einen Termin.

Sie dürfen gespannt sein, denn wir haben **neue Projektideen** und sind damit in den Planungen. Wir bieten Ihnen aber auch ein offenes Ohr, wenn Sie mit einer neuen Idee zu uns kommen. So entstehen neue Projekte von Bürgern für Bürger.

Das Freiwilligenzentrum will Bürgerschaftliches Engagement in seiner Vielseitigkeit im Landkreis weiter stärken. Deshalb danken wir allen Politikern, den Bürgermeistern mit ihren Gemeinde- und Stadträten, die dieses Ziel mit uns ansteuern und unsere Arbeit schätzen und ideell und finanziell unterstützen.



## So erreichen Sie uns:

**Freiwilligenzentrum „mach mit!“**

**2. Stock der Caritas**

**Ansbacher Str. 6**

**91413 Neustadt an der Aisch**

### **Leitung im Freiwilligenzentrum**

Dorothea Hübner (Mo/Di/Mi vormittags)

09161-8889 19

huebner@caritas-nea.de

[www.freiwilligenzentrum-nea.de](http://www.freiwilligenzentrum-nea.de)

## Netzwerk „über Zaun und Grenze“ des Freiwilligenzentrums

### **Koordination der Nachbarschaftshilfen**

Agatha Ludwig

(Di und Fr 9 – 12 Uhr)

09161-8889 36

ueberzaunundgrenze@caritas-nea.de

[www.ueberzaunundgrenze-nea.de](http://www.ueberzaunundgrenze-nea.de)

### **Integrationslotsin**

#### **Koordination des FSSJ**

Veronika Polok

(Mo – Fr 8 – 12 und Mo – Do 13 – 16 Uhr)

09161-8889 36

integrationslotse@caritas-nea.de

fssj@caritas-nea.de

[www.freiwilliges-soziales-schuljahr.de](http://www.freiwilliges-soziales-schuljahr.de)

